Para cuidarse de la Influenza



SALUD

1 *Refuerza tus hábitos de higiene:*

- Lava tus manos frecuentemente con agua y con jabón, de preferencia líquido, si no tienes utiliza jabón de pasta en trozos pequeños
- Cubre tu boca al toser y estornudar con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del codo.
- Tira inmediatamente el pañuelo en una bolsa de plástico y lava tus manos.



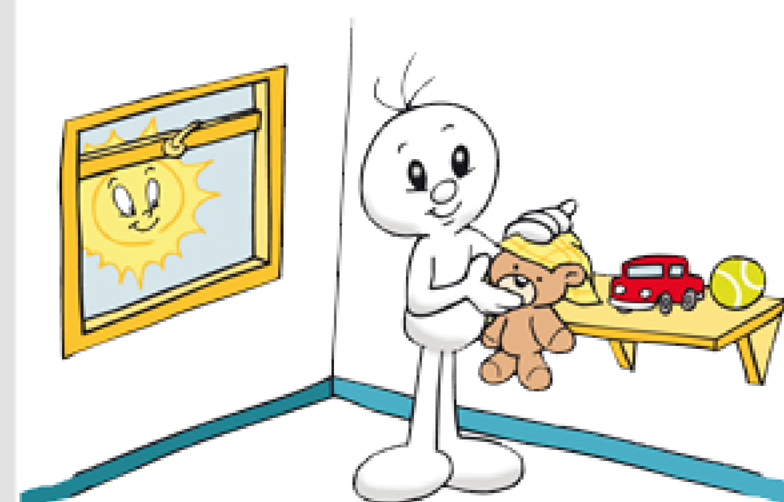
2 *En casa:*

- Ventila tu casa y permite la entrada del sol.
- Mantener limpias las cubiertas de cocina y baño, manijas y barandales, así como juguetes, teléfonos, teclados de computadoras objetos de uso común. Limpiar con agua y jabón, cloro o alcohol.
- Lava los trastes y enseres domésticos con agua y jabón.



3 *Evita:*

- Saludar de mano o de beso.
- Estar en contacto con personas enfermas.
- Acudir a lugares muy concurridos.
- Compartir alimentos, bebidas, platos, vasos y cubiertos.
- Escupir en el suelo.



Para más información llame **sin costo** al: **01 800 123 1010** ó al ***1010**

http://www.promocion.salud.gob.mx   http://dgps.salud.gob.mx
http://www.salud.gob.mx   http://www.presidencia.gob.mx

Fecha del documento:
2 de Mayo, 2009